

DRÖMREGLER



Till dig som ledare: I den här övningen får gruppen reflektera kring de olika regler som kan finnas inom en familj. Gruppen väljer en regel, och hjälps sedan åt att fundera kring dess konsekvenser. Det är bra om du har tillgång till en whiteboard eller blädderblock för att kunna skriva upp de konsekvenser gruppen kommer på. Övningen kan bli ett första steg i att skapa förståelse för att alla människor har olika förutsättningar. Att göra detta på en vardagsnära nivå öppnar upp för att längre fram kunna prata om levnadsförhållanden på samhälls- och global nivå. Syftet är att träna på att se flera perspektiv på en situation, och för att uppmärksamma att förutsättningarna för vardagen kan se väldigt olika ut.

NI BEHÖVER:

- Whiteboard/
Blädderblock

Säg till gruppen:

I alla grupper finns det olika regler. Det kan vara reglerna som gäller på fotbollsplanen eller kompisregler i klassrummet. Det kan vara regler som inte är uttalade, som hur vi betar oss i kompisgänget. Det finns till och med regler i alla familjer. I vissa familjer finns det många regler, och i andra är de färre. Reglerna kan vara tydliga, eller outtalade. Vilka regler kan ni komma på som kan finnas i en familj?

Ta en liten stund och fundera själva var och en. Om du fick bestämma fem stycken drömregler för din familj, vilka skulle det vara? De kan vara hur stora eller små som helst.

Gå ett varv i gruppen där var och en får säga en av sina drömregler. Skriv upp dem på whiteboarden/blädderblocket. Hela gruppen får säga en av sina regler innan ni går vidare, det gör inget om samma förslag kommer flera gånger. Alla får möjlighet att berätta, men det är också okej att stå över.

Ta nu en regel i taget och fundera tillsammans över vad den kan leda till, tre till fem olika saker. Det kan vara både positiva och negativa händelser. Försök hinna med så många drömregler som möjligt. Har ni regler som kommer flera gånger, försök hitta på fler händelser.

Exempel: Senare läggtid

Negativ → Svårt att orka skolan → Sämre humör → Mer bråk hemma → Får göra färre saker

Positiv → Mindre stress efter skolan → Lugnare hemma → Lättare att somna → Mer ork i skolan

FÖRSLAG TILL SAMTALSFRÅGOR

- När en kompis i gänget inte får vara ute lika länge som resten, hur gör ni då?
- Om en kompis förälder skulle säga ifrån till dig, hur tror du det skulle kännas?
- I en del familjer används bestraffningar, t.ex. skärmförbud. Är det okej? I så fall, vilka typer av straff?
- Om en kompis verkar må dåligt av sin familjs regler, vad kan du göra då?